

TITOLO PROGETTO

Scuola in cammino

PROMOTORE/I DEL PROGETTO (ente/servizio, organizzazione)

Dipartimento di Prevenzione ASL Biella- Medicina dello Sport e attività fisica

RESPONSABILE/I DEL PROGETTO (nominativo, telefono, e-mail)

- Milena Vettorello Medico-Medicina dello Sport ASL Biella

 milena.vettorello@aslbi.piemonte.it

- Elisa Pollero insegnante presso la Scuola Primaria di Mottalciata, I.C. di Cossato (Bi)

 elisa.pollero@iccossato.edu.it

ABSTRACT

Dal 2015, con l'attivazione dei Gruppi di Cammino, l'ASLBI s'impegna a contrastare la sedentarietà promuovendo l'attività fisica e uno stile di vita attivo, al fine di migliorare la qualità della vita e contrastare l'insorgenza di malattie esercizio-sensibili. La pandemia da Covid-19 con il relativo isolamento sociale sia a livello scolastico che familiare ha determinato un ulteriore aumento dei livelli di sedentarietà nelle fasce giovanili. Per tali ragioni è nata la collaborazione tra ASL e Scuole del territorio biellese con la finalità di realizzare un intervento mirato di promozione dell'attività fisica nel setting scolastico, che coinvolgesse studenti e docenti. Questi ultimi verranno formati al ruolo di Walking Leader in grado di utilizzare il cammino come nuova possibilità educativa che favorisca: la scoperta e la cura del patrimonio ambientale, culturale e naturale, nel suo presente, nella sua storia; lo sviluppo del senso di benessere, salute, inclusione, accoglienza, consapevolezza e cittadinanza attiva; la pratica di un nuovo "turismo di apprendimento" e di prossimità, rispettoso del territorio e dell'ambiente, con una mobilità dolce e sostenibile; l'apprendimento attivo volto allo sviluppo delle competenze individuali e di gruppo mediante l'outdoor education.

MOTIVAZIONE E FINALITÀ DEL PROGETTO

La Regione Piemonte, con DGR n. 12-2524 del 11/12/2020, ha recepito il Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 (Intesa Stato-Regioni n. 127/CSR del 6/08/2020) facendone propri la visione, i principi, le priorità e la struttura, con l'impegno ad adottarli e tradurli nel PRP 2020-2025. E' stato redatto un documento regionale recante la Sintesi del Profilo di salute ed equità e Analisi di contesto per la Regione Piemonte da cui si evince che nell'anno 2020-21 vi sono 575.637 studenti iscritti alle scuole di ogni ordine e grado e che la presenza di alunni stranieri aumenta al diminuire dell'età. Per la valutazione dello stato di salute e stili di vita di bambini e adolescenti sono stati utilizzati i dati elaborati dai sistemi di sorveglianza nazionali OKkio alla Salute (9 anni) e HBSC (11 - 13 - 15 anni) e Gyts (11-18) sugli adolescenti. La percentuale di bambini non attivi ha visto una progressiva

diminuzione dal 2008 al 2014. Nel 2019 si rileva una decrescita dopo l'incremento del 2016. Tutti questi rischi diminuiscono con il crescere della scolarità della madre e si sono ulteriormente esacerbati in conseguenza del lockdown e dell'ampio ricorso alla DaD durante la pandemia (<https://www.dors.it/page.php?idarticolo=3616>). Per quanto riguarda gli adolescenti, l'ultima rilevazione disponibile di HBSC segnala la presenza di problemi di sedentarietà, scorrette abitudini alimentari, isolamento e tempo passato davanti a cellulari e televisione, con un aumento all'aumentare dell'età. Emerge drammaticamente (soprattutto nei maschi) il problema del gioco d'azzardo.(1)

La letteratura scientifica da molti anni sostiene come stile di vita attivo, favorito da un parallelo sviluppo eco-sostenibile dell'ambiente, aiuta a prevenire diverse patologie riconosciute come esercizio-sensibili tra cui sovrappeso e obesità e collegate a comportamenti poco salutari a partire dall'età infantile. Tra i documenti a sostegno dell'utilità di supportare interventi mirati in tutte le fasi della vita si evidenziano:

- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020 [2]
- la Carta di Toronto per l'attività fisica (Global Advocacy for Physical Activity, 2010)[3]
- gli Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica (Ispah, 2020)[4] documento di advocacy che completa e arricchisce i principi-guida della Carta di Toronto sistematizzando secondo un modello di sviluppo sostenibile e di comunità.

L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo poiché è in grado di ridurre il rischio di molte malattie cronic-degenerative.

La frequenza di sovrappeso/obesità e lo stile di vita sedentario sono problemi comuni tra quelli correlati allo stile di vita, in costante e preoccupante incremento in tutti i paesi sviluppati, sia nella popolazione generale che nella popolazione infantile. E' ormai ampiamente assodato che il sovrappeso e l'obesità, insorti in età infantile e adolescenziale, permangono in età adulta rappresentando un importante fattore di rischio per l'insorgenza di numerose patologie cronic-degenerative con enormi conseguenze di carattere sanitario, sociale ed economico. Per questi motivi la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità e il contrasto ai comportamenti sedentari rappresentano un obiettivo prioritario e rilevante di tutti i servizi sanitari.

Lo stile di vita è il più importante fattore di rischio modificabile e l'adozione di corretti comportamenti, soprattutto a partire dai primi anni di vita, è in grado di contrastare l'aumento di sovrappeso e di obesità. I dati della sesta indagine della sorveglianza OKkio alla SALUTE (2019) di ASL Biella rilevano che la percentuale di normopeso tra i bambini della ASLBI è superiore di 5 punti rispetto alla media regionale e di 9 punti rispetto a quella nazionale. Il dato relativo al sovrappeso è sovrapponibile ai dati regionali 2019 e ai dati aziendali 2016, mentre di notevole interesse il riscontro di una percentuale più che dimezzata degli obesi e dei gravemente obesi rispetto ai dati aziendali precedenti. (2016: 7,5% - 2019: 3,5%).

[1] Regione Piemonte. PRP 2020-2025.
https://www.regione.piemonte.it/web/sites/default/files/media/documenti/2022-01/allegato_a_prp_20_25.pdf

[2] WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020

[3] Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. La Carta di Toronto per l'attività fisica. Una chiamata globale all'azione. 2010

[4] International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). ISPAH's Eight Investments That Work for Physical Activity. 2020

Anche in confronto ai dati regionali 2019 la percentuale di bambini obesi e gravemente obesi è nettamente inferiore. (Regione Piemonte 2019: 7% - ASL BI: 3,5%).

Si consiglia che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno 1 ora. Questa attività non deve essere necessariamente continua ed include tutte le attività motorie quotidiane.

La creazione delle condizioni che permettono ai bambini di essere attivi fisicamente dipende dalla comprensione di tale necessità da parte della famiglia e ancora di più dalla società in generale, incluso la scuola.

Nella sorveglianza OKkio alla salute l'inattività fisica è stata studiata non come abitudine, ma solo in termini di prevalenza puntuale riferita al giorno precedente all'indagine.

I dati raccolti hanno evidenziato che i bambini della nostra Asl fanno poca attività fisica. Si stima che 1 bambino su 6 risulta fisicamente inattivo, maggiormente le femmine rispetto ai maschi.

Le scuole e le famiglie devono collaborare nella realizzazione di condizioni e di iniziative che incrementino la naturale predisposizione dei bambini all'attività fisica.

La crescente disponibilità di televisori, videogiochi e dispositivi elettronici, insieme ai profondi cambiamenti nella composizione e nella cultura della famiglia, ha contribuito ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie. Inoltre, il tempo trascorso in queste attività statiche sottrae spazio al movimento e al gioco libero e può essere uno dei fattori che contribuisce all'aumento del peso.

Nella nostra Asl i bambini trascorrono molto tempo in attività sedentarie, principalmente davanti agli schermi. Rispetto alle precedenti rilevazioni aziendali si sono ridotte le percentuali di bambini che trascorrono più di due ore al giorno davanti al televisore o ai videogiochi o ai tablet e la percentuale di bambini che hanno la televisione in camera.

La scuola gioca un ruolo fondamentale nel migliorare lo stato ponderale dei bambini, sia creando condizioni favorevoli per una corretta alimentazione e per lo svolgimento dell'attività motoria strutturata, che promuovendo abitudini alimentari adeguate. La scuola rappresenta, inoltre, l'ambiente ideale per creare occasioni di comunicazione con le famiglie con un loro maggior coinvolgimento nelle iniziative di promozione di una sana alimentazione e dell'attività fisica dei bambini.

Nelle "Indicazioni per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione" del MIUR, pubblicate nel Settembre 2012.

(https://www.miur.gov.it/documents/20182/51310/DM+254_2012.pdf), si sottolinea l'importanza dell'attività motoria e sportiva per il benessere fisico e psichico del bambino.

Complessivamente, nel 64% delle classi delle nostre scuole si svolgono normalmente almeno 2 ore di educazione fisica a settimana mentre nessuna classe fa meno di un'ora a settimana (0%).

Le scuole che offrono agli alunni la possibilità di effettuare all'interno dell'edificio scolastico occasioni di attività fisica sono il 45%.

Laddove offerta, l'attività fisica viene svolta più frequentemente durante la ricreazione.

I Servizi Sanitari della ASL costituiscono un partner privilegiato e sono coinvolti nella realizzazione di programmi di educazione alimentare nel 38% delle scuole e nella promozione dell'attività fisica nel 10% delle scuole. Dal 2015, con l'attivazione dei Gruppi di Cammino, l'ASLBI s'impegna a contrastare la sedentarietà promuovendo l'attività fisica e

uno stile di vita attivo al fine di migliorare la qualità della vita e contrastare l'insorgenza di malattie esercizio-sensibili nella popolazione generale.

La pandemia da Covid-19 da marzo 2020 ha imposto l'isolamento sociale con un aumento notevole della sedentarietà sia in ambito familiare che scolastico. Con la ripresa delle attività nel settembre 2021 le attività erano vincolate dal distanziamento sociale e dalla mancanza di strutture adeguate a svolgere attività motoria a scuola.

Per tali ragioni è nata la collaborazione tra ASL e Scuole del territorio biellese con la finalità di realizzare un intervento mirato di promozione dell'attività fisica nel setting scolastico, che coinvolgesse studenti e docenti.

L'idea di proporre nelle scuole biellesi il progetto "Scuola in cammino" si riallaccia al progetto nazionale "Scuole in cammino" proposto dall'Associazione "Rete dei cammini" che da anni sostiene la funzione formativa, educativa e sociale della riscoperta e della pratica dei cammini storici italiani.

Il progetto si cala in un contesto favorevole in quanto le scuole degli Istituti interessati si trovano in zone poco trafficate e dalle quali è subito possibile iniziare l'attività di cammino. Nella maggior parte dei comuni del territorio sono tracciati e ben segnalati da cartellonistica i sentieri del progetto "Salute in cammino".

Punto di forza del progetto è la gratuità, la semplicità di realizzazione e il rispetto dei fattori Progress Plus che lo rendono fruibile a tutte le scuole interessate nel rispetto dell'equità.

DESTINATARI

Destinatari intermedi: Insegnanti di scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo e secondo grado. Gli insegnanti vengono formati mediante un corso di formazione teorico e pratico in presenza e seguiti durante il percorso di realizzazione del progetto tramite contatti con il referente per la parte organizzativa e didattica tramite consulenza da remoto.

Destinatari finali: studenti di scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo e secondo grado. Gli studenti vengono coinvolti direttamente dagli insegnanti che proporranno attività didattiche utilizzando il cammino come mezzo per poter apprendere e sviluppare competenze, graduate in base all'ordine di scuola. Per i gradi scolastici superiori (secondaria di I e II grado) potranno essere realizzati interventi ad hoc per gli alunni con disabilità. Per la scuola secondaria di II grado è previsto il coinvolgimento degli studenti per le attività di PTCO.

Destinatari indiretti: famiglie e comunità che potranno essere coinvolte direttamente come volontari che partecipano alle uscite e indirettamente nel cambiamento degli stili di vita conseguenti alla ricaduta delle attività svolte dai propri famigliari.

GRUPPO DI PROGETTO, PARTNER E ALLEANZE

Il progetto è stato ideato in co-progettazione ASL-Scuola. Con la Determinazione n. 1338 in data 16/11/2023 il Dipartimento di Prevenzione di ASL Biella ha formalizzato la costituzione del gruppo di lavoro per il progetto "SCUOLA IN CAMMINO".

Il gruppo di lavoro del progetto risulta composto da:

- Referente Programma 1 "Scuole che promuovono salute" e referente del Programma 2 "Comunità attive" del Piano Locale della Prevenzione (PLP) afferenti al Dipartimento di Prevenzione ASL Biella (ente promotore)
- Referente per I.C. Cossato (istituto capofila)
- Referente per Associazione Rete dei cammini

- Referente per Ufficio Scolastico Provinciale ambito di Biella

Per la realizzazione pratica delle uscite sul territorio è utile prevedere l'attivazione di convenzioni/alleanze con: enti locali, associazioni di volontariato, IC comprensivi del territorio, studenti PTCO per i gradi inferiori, coinvolgimento attivo delle famiglie.

PROVE DI EFFICACIA, ESEMPI DI BUONA PRATICA, MODELLI TEORICI DI RIFERIMENTO (progettuali, di cambiamento dei comportamenti)

Il progetto Scuola in cammino è stato ispirato dal progetto nazionale Scuole in cammino promosso dalla Rete dei Cammini che dal 2018 si impegna affinché lo strumento del cammino sia inserito nella normale attività delle scuole di ogni ordine e grado. Tale progetto è inoltre promosso dal MIUR nella sezione ambiente e sostenibilità dell'offerta didattica.

(Progetto Scuole in cammino:

<https://www.miur.gov.it/documents/20182/0/SCUOLE+IN+CAMMINO.pdf/190fdeb3-d987-64c9-81bb-855862f4b83c?t=1614773952130>)

Nel biellese il progetto nazionale Scuole in Cammino applicato dal 2019 come progetto pilota presso l'IC di Cossato ha incontrato l'interesse del Servizio di Medicina dello Sport del Dipartimento di Prevenzione di ASL Biella. Dalla coprogettazione ASL Scuola nasce il progetto Scuola in cammino.

In Regione Piemonte è presente un'altro progetto di promozione del cammino "Un miglio al giorno intorno alla scuola dell' ASL TO4." <https://www.aslto4.piemonte.it/file/4450.pdf>

Il progetto "Scuola in Cammino" differisce dal progetto "Un miglio al giorno", pur condividendone le finalità di promozione della salute e contrasto alla sedentarietà nella comunità scolastica, per la sua finalità didattica, volta all'insegnamento delle discipline "in cammino" utilizzando la metodologia outdoor.

OBIETTIVI

Il progetto persegue il traguardo di costruire percorsi esperienziali per la promozione del benessere a scuola con strumenti e modalità innovative.

Obiettivi generali:

- diffondere nella comunità scolastica informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani;
- incoraggiare all'esercizio della cittadinanza attiva ed all'educazione, alla conoscenza ed al rispetto dell'ambiente.

Obiettivi specifici:

- promuovere il movimento e l'attività fisica all'aria aperta come parte integrante della giornata scolastica, per il contrasto della sedentarietà e delle malattie esercizio-sensibili;

- curare le relazioni all'interno del gruppo classe, includendo tutti gli studenti in base alle proprie capacità e risorse;
- potenziare le competenze multidisciplinari e trasversali tramite l'esperienza diretta e il learning by doing.

AZIONI

Il progetto prevede:

- formazione del personale docente in due fasi:

- Fase 1 (4 ore)

Parte introduttiva frontale mirante all'approfondimento dei temi legati all'efficacia del cammino nel contrasto alla sedentarietà e approccio a corretti stili di vita; aspetti tecnici della camminata; strumenti e strategie per l'organizzazione, conduzione e gestione di un gruppo di cammino adattato alla classe;

Esercitazione pratica attraverso un'uscita di gruppo

- Fase 2 (4 ore)

Esercitazione pratica e didattica "Una gita in cammino" mediante uscita sul territorio durante la quale gli insegnanti sperimentano attivamente le metodologie didattiche e utilizzano i materiali utili da proporre in classe.

- Fase sperimentale (2 ore):

creazione del gruppo di cammino di classe;

compilazione del diario di bordo;

stesura di una relazione dell'esperienza svolta;

compilazione dei questionari valutativi

Indicazioni per la parte esperienziale durante tutto l'anno scolastico.

Inizialmente si possono prevedere uscite sporadiche e graduali, che vengano man mano incrementate in frequenza e durata per arrivare almeno a due uscite a settimana per perseguire l'obiettivo di contrasto alla sedentarietà e per acquisire un'abitudine al movimento che col tempo possa diventare uno stile di vita. L'obiettivo è quello di inserire man mano il cammino come parte integrante della giornata scolastica sia durante le ore di educazione motoria, nelle ricreazioni e prevedendo lezioni didattiche in modalità outdoor.

Le metodologie utilizzate saranno quelle del brainstorming, sviluppo delle life skills, tutoring e learning by doing.

VALUTAZIONE E COMUNICAZIONE

La valutazione avviene attraverso la compilazione dei seguenti documenti:

- Per gli insegnanti

- diario di bordo
- questionario (<https://forms.gle/aHGDhYxT6SUuazN16>)

-Per gli studenti

- questionario adattato al grado scolastico (<https://forms.gle/x5APfN2gegXqECfE9>)

Per quanto riguarda la comunicazione, il progetto è già presente sulla banca dati PRO.SA. nella sezione di ASL Biella e sarà periodicamente aggiornato. La programmazione annuale e le attività svolte verranno diffuse tramite il sito istituzionale della Rete dei cammini e sulle relative pagine social. Gli eventi saranno promossi e pubblicizzati anche tramite la stampa locale cartacea e on line.

I rapporti e lo scambio di materiali tra insegnanti e referenti avverrà via mail e con videocall dedicate.

BUDGET/RISORSE NECESSARIE

Il progetto è gratuito. Non sono richiesti finanziamenti alla scuola o alle famiglie. Il progetto richiede la partecipazione del personale docente formato ed eventualmente di personale scolastico e volontario a supporto di questi per le uscite di classe o di gruppo.

La gratuità del progetto è un ulteriore importante requisito che permette al progetto stesso di essere realizzato in contesti anche svantaggiati dal punto di vista economico rendendolo così equo per tutti.

Sitografia

Regione Piemonte. PRP 2020-2025.

https://www.regione.piemonte.it/web/sites/default/files/media/documenti/2022-01/allegato_a_prp_20_25.pdf

WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020

Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. La Carta di Toronto per l'attività fisica. Una chiamata globale all'azione. 2010

International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). ISPAH's Eight Investments That Work for Physical Activity. 2020

https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/documentazione-mondo

https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/report-oms-attivita-fisica-2022